



La FARINE
de SEIGLE
un produit de soin?

LE SHAMPOING À LA FARINE DE SEIGLE

remplace aussi le gel douche



RECETTE

- **Pour des cheveux courts et mi-longs:**
230ml d' eau tiède et 5 cs de farine de seigle
- **Pour des cheveux longs:**
300 ml d'eau tiède et 6 cs de farine de seigle
- Un bol pour préparer le shampoing
- Un fouet ou un shaker

PRÉPARATION

Mélanger vigoureusement la farine et l'eau jusqu'à ce que la masse soit lisse et gélatineuse. On y arrive très bien en utilisant un shaker.

Si tu utilises de la farine complète, tu dois maintenant la laisser reposer pendant 1 à 2 heures, afin que les précieux ingrédients se dissolvent et que les parties à gros grains deviennent également molles et ne collent pas.

APPLICATION

Le shampoing de seigle fraîchement préparé est massé dans les cheveux humides. On commence à la racine des cheveux. Rincer à l'eau chaude après environ 5 minutes.

Le pH de 5.5 de la farine de seigle correspond à celui de la peau. Ainsi, il n'est pas nécessaire d'utiliser un après-shampoing. En effet, après un séchage au foehn ou en frottant les cheveux, ils sont légers, aussi sans après-shampoing! Et ils se coiffent facilement.

DURÉE DE CONSERVATION

Puisqu'il s'agit d'ingrédients frais, le shampoing préparé ne se garde pas longtemps – expérience faite, maximum un jour au frigo. Pour cette raison, il est préférable de préparer le shampoing avant chaque lavage.

TIPS:

- Pour les cheveux secs, les ingrédients suivants peuvent être ajoutés au shampoing à la farine de seigle – calculé pour 4 cs de farine de seigle:
 - 2 cc miel et/ou
 - ½ cc huile alimentaire, p. ex. huile de tournesol
- Le shampoing de farine de seigle se prête également comme gel douche. Il nettoie et soigne le corps. En se douchant il s'enlève facilement.
- Si le shampoing mélangé a été oublié dans le frigo pendant quelques jours, il n'est pas nécessaire de le jeter immédiatement. En effet, tu as ainsi préparé ton premier levain et tu peux maintenant continuer à le nourrir pour qu'il soit adapté à la fabrication du pain au levain.

ensemble.compétentes.engagées.
Nous, les femmes de l'espace rural.
paysannes.ch



FLAVIA URSPRUNG